METODO DIRECTO PARA LA ENSEÑANZA DE LA NATACION

Dividido en cuatro fases: A,B,C y D

Clases de 1 hora — Tres veces por semana

Explicar el reglamento de Seguridad y Sanidad

Fase A: FAMILIARIZACION CON EL AGUA

1).- El Objetivo principal de esta fase es lograr acabar con la actitud defensiva del alumno con el agua y desarrollar una sensación agradable con la misma.

1) Zambullidas 2 posiciones en grupo varias veces, nivel del agua a la altura de las caderas.
2) Correr sobre el agua a lo ancho, varias veces agua hasta las caderas.
3) Solo la cabeza queda fuera del agua.
4) Pedaleo de manos.
5) Respiración contenida bajo el agua, y expirar en la superficie.
6) Pedaleo de piernas.
7) Juegos de bucear, correr, lanzar, y recibir pelotas.
8) Meter la cara en el agua.
9) Oprimir una pelota por debajo del agua.
10) Sacar monedas y otros objetos bajo el agua.
11) Contar los dedos bajo el agua.

Al concluir esta fase el alumno deberá dominar los siguientes puntos:

- Controlar la respiración contenida.
- Mantener los ojos abiertos en el agua y no frotarlos.
- Expelir el aire dentro del agua.
- Mover los brazos y piernas en todas direcciones.
- Entrar en el agua sin problemas.
- Estar conciente que aprender a nadar es mas asunto de tener confianza en si mismo que de destreza motriz.

Fase B: FLOTACION

EL Objetivo de esta fase es despertar la sensación de que el agua sostiene. EL alumno deberá sentir que flota dentro del agua.

1) Apoyado sobre las manos boca arriba y boca abajo en ambas posiciones mover las piernas.
2) Tratar de despegar las manos en cada posición.
3) Observar que conteniendo la respiración se puede flotar.
4) Aspirar aire profundamente por la boca y expulsarlo adentro del agua por la boca y nariz regularmente.
5) Dominar la flotación estatica (flotar sin desplazar).

6) Ver quien flota mas tiempo.

7) Flotar encojido (medusa) y de superviviencia.

8) Flote boca arriba y boca para abajo.

9) Flote en flecha.

10) Iniciar flotación dinámica con patadas de Crawl, Dorso, Pecho.

11) Inmersiones en escuadra y encojido.

Al concluir esta fase el alumno debe dominar los siguintes puntos:

Flotar estáticamente y dinámicamente.

Entrar en el agua precedido de un clavado.

Respirar normalmente dentro del agua.

Flotar encojido, boca abajo, boca arriba, sobrevivencia.

Hacer inmersiones.

Fase C: DESLIZAMIENTO

El Objetivo de esta fase es demostrar que se puede vencer la resistencia impuesta por el el agua, deslizandose dentro de ella. Cuerpo extendido cabeza entre los brazos (FLECHA).

1) impulsarse de la pared y deslizarse en decubito ventral y dorsal.

2) Impulsarse del piso y deslizarse en decubito ventral y dorsal

3) Cruzar la alberca a lo ancho con el ejercicio anterior.

4) Saltar y entrar en el agua igual al delfin, cruzar la alberca.

5) Quien cruza primero la alberca igual al delfin.

6) Deslizarse bajo el agua pasando bajo las piernas.

7) Buscar pequeños objetos.

8) Pasar por un tunel formado por varios alumnos parados con las piernas abiertas.

9) Deslizarse y flotar en decúbito ventral, dorsal y lateral.

10) Quien desliza más con un solo impulso desde la pared.

11) Clavados de salida desde la superficie seguido de deslizamiento.

Al concluir esta fase el alumno deberá dominar los siguientes puntos:

Sentirse agusto dentro del agua

Recuperarse sin salir de la alberca.

Obtener resistencia en el agua.

Dominio completo sobre las fases anteriores.

Deslizarse con y sin patada en posición ventral y dorsal.

Deslizarse bajo el agua con facilidad.

Fase D: MOVIMIENTO DE NADAR

El Objetivo de esta fase es demostrar y enseñar movimientos técnicos que permiten - nadar más rápido y más lejos con un menor esfuerzo.

1) Caminar dentro del agua y remando con las manos, agua a la cadera.

2) Ejercicio anterior solo la cabeza fuera del agua.

3) Ejercicio anterior en local mas profundo.

4) Ejercicio #1 pero caminando de espaldas.

5) Ejercicio # 2 pero caminando de espaldas.

6) Ejercicio # 3 pero caminando de espaldas,

7) Remolque decubito ventral y dorsal, haciendo las patadas de Crawl, Dorso y Pecho.

8) Patear agarrado de la orilla de la alberca.

9) Patear avanzando asido de una tabla o pelota.

10) Nadar con la pura brazada tramos de 25 mts.

11) Nadar con la pura patada tramos de 25 mts.

12) Nadar brazeando y pateando tramos de 25 mts.

13) Nadar 25 mts. Crawl y 25 mts. Dorso.

14) Pequeñas competencias individuales y de relevo.

Al terminar esta fase el alumno estara listo para iniciarse en la Natación Deportiva. Además debará dominar los siguientes puntos:

Entrar en aguas profundas con clavado con carrera.

Nadar 100 mts. libres.

Nadar 50 mts. Estilo, nadar 5'

Flotar 2', Flotar 1' en la vertical.

Nadar bajo el agua inmersion de mas de 3 mts.

OBSERVACIONES

1.- La duración de cada fase deberá ser según el grado de habilidad, aprendizaje y edad de los alumnos. Como en toda enseñanza habrá los alumnos avanzados y los alumnos difíciles.

Cuando el grupo es muy grande mas de 15 alumnos, se procedará la enseñanza mutua, o sea se dividira el grupo; y los alumnos más avanzados actuaran como instructores de los alumnos mas atrazados.

2.- La secuencia de los grupos de ejercicios podrá ser cambiada según las necesidades pedadogogicas y metódologicas que observe el maestro.

3.- La mayoria de los ejercicios propuestos ofrecen la posibilidad de diferenciarlos en intensidad y dificultad, según las necesidades pedagógicas, y por esto sirven para - todas las edades.

4.- El número de repeticiones de un ejercicio no garantiza el exito sino la variación.

5.- Cuanto mas joven sea los alumnos mas necesario será el cambio constante de ejercicios para mantener vivo el intéres en la clase e impedir el miedo.

6.- En los días de lluvia o de intenso frío se debe hacer los ejercicios de natación - fuera del agua, seran movimientos basados en la natación y movimientos de flexibilidad.

7.- También se debe hacer unos 5' de ejercicios que actuen sobre las grandes masas musculares, abdomen, flexibilidad y articulaciones antes de iniciar cada clase.

8.- En la fase A se explicará enfaticamente el Reglamento de Seguirdad e Higiene. En cada otra fase del curso, dicho Reglamento deberá ser mencionado siempre que sea oportuno o necesario. Tener siempre presente que en Natación hay dos aspectos distintos en la Seguridad, uno visualiza la proteción contra la infeción y las enfermedades; y el otro aspecto tiene como objetivo la prevención de accidentes.

REGLAMENTO DE HIGIENE EN NATACION

1) Descartar los portadores de enfermedades contagiosas.
2) Bañarse con jabón y antes de ingresar a la alberca.
3) Mantener la alberca siempre limpia.
4) Usar gorra las mujeres y los hombres de cabello largo.
5) No escupir ni sonar la nariz dentro de la alberca en los pasillos.
6) Unicamente descalzos o con calzado propio se puede transitar por los pasillos de la piscina.
7) Excluir todos los animales de el area de la piscina.
8) Cada vez que se salga de la alberca, antes de regresar se deberá tomar un baño de aseo
9) Al retirarse de la piscina se baña con agua y jabón
10) Secarse muy bien el cuerpo antes de vestirse, partícularmente el cabello y entre los dedos de las manos y de los pies.
11) Baño quimico de los pies entes de ingresar y despues de abandonar el estanque.
12) No confundir la alberca con local para Pic-Nic .

REGLAMENTO DE SEGURIDAD EN NATACION

1) Los aprendizos nunca deben nadar estando solos.
2) Obedecer las reglas establecidas
3) No entrar en el agua inmediatamente después de haber ingerido alimentos.
4) Salir del agua en caso de frío o fatiga.
5) Nunca eches un clavado si no sabes la profundidad de la alberca.
6) Nunca pidas auxilio por broma.
7) Acostumbrarse con el agua poco a poco.
8) Nunca hagas juegos bruscos ó bromas peligrosas en el área de la piscina.
9) Nunca empujes a nadie al agua.
10) No llevar objetos peligrosos al área de Natación.
11) Nadar solamente en presencia del guardavidas.
12) Nunca nades en aguas desprotegidas.